



Winterconferentie

Afgelopen vrijdag waren Kathinka en ik op de Warmonderhof in Dronten voor de winterconferentie van de b.d.-vereniging. Een inspirerende en gezellige dag waar 120 b.d.boeren uit het hele land op af waren gekomen. Dagvoorzitter Derk Klein-Bramel haalde de actualiteit erbij door het bericht te melden dat astronomen onlangs diverse planeten hebben ontdekt die op een vergelijkbare afstand van hun ster staan als de aarde van de zon. Er zou dus in theorie leven mogelijk zijn op deze planeten, en de astronomen raken hiervan erg opgewonden. Maar tot nu toe is er in het hele immense heelal nog nooit een planeet gevonden waar werkelijk leven zoals we het op aarde kennen, is aangetroffen. Waaruit maar weer blijkt hoe bijzonder dat dunne schilletje om onze aarde is, waarin het leven zich afspeelt, en hoe zorgvuldig we daar mee om moeten gaan.

De eerste spreker was Benno Otter, tuinder van het Goetheanum in Dornach (CH). Benno is al 30 jaar in Zwitserland, maar komt uit Nederland en heeft zijn opleiding aan de Warmonderhof genoten. Hij begon zijn voordracht door een prachtig Iers lied te zingen, door een 16-jarige jongen gemaakt, over natuurwaarnemingen die gaandeweg verinnerlijkt worden en een wezenlijk bestanddeel van hemzelf – de waarnemer -gaan uitmaken. Hij sprak verder over “de 7 levensprocessen en de 7 leerprocessen”.

Een werkgroep waaraan ik deelnam werd geleid door een kunstenaar. We hebben o.a. in een half uurtje tijd een driedimensionaal kunstwerkje van koperdraad gemaakt dat het luchtelement symboliseert. Het hangt nu boven onze kantinetafel.

Zelf heb ik een korte bijdrage geleverd door te vertellen over het gebruik van het kiezelpreparaat op 't Leeuweriksveld: hoe doe je dat als er zoveel verschillende teelten zijn en er altijd gewassen bezig zijn “datgene te ontwikkelen wat je wilt oogsten”, die dus kiezelpreparaat nodig hebben?

In de wandelgangen veel ontmoetingen met oude bekenden, al met al was het een geslaagde dag. Wouter

Week 9, 1 mrt 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Raapstelen	”
Spruitjes	”
Bloemkool	via de Zaai-ster
Courgette	”

De **rode Chinese kool** die hier vorige week vermeld stond heb ik helaas moeten afkeuren. Als noodoplossing heeft u daarom zuurkool in het pakket gekregen, en de koeien genieten van de Chinese kool. Wouter

Week 10 verwacht: Winterpostelein, prei, koolrabi, peen, ...

Mededeling voor de aardappelabonnees:

Onze eigen aardappels zijn nu nagenoeg op, reden waarom u vanaf deze week Ditta-aardappels van Jan Bokdam aantreft.

Tip: U kunt lid worden van de bd.-vereniging, ontvangt dan 6x per jaar het boeiende tijdschrift *dynamisch perspectief* en steunt de bd. landbouw in Nederland en Vlaanderen. Zie www.bdvereniging.nl

‘Eten wat de pot schaft’ iedere woensdagavond in maart; 1, 8, 15 en 29, om 18.00 uur. Kostprijs € 10,-

‘Oogsten, koken en eten’ 4 maart, om 15.00 uur of aanschuiven om 18.00 uur. € 25,- Dieetwensen graag doorgeven.

Opgave uiterlijk 2 dagen tevoren. info@oogstenkokeneten.nl of 0619199934, Alberta Rollema

De houten veer

Arne Lauwaerts, de vriend van juf Tessa die op 't Leeuweriksveld les gaf, maakt met de hand goed en ecologisch houten speelgoed. Belangrijk voor kinderen die in deze tijd in deze wereld opgroeien! Hij is op zoek naar crowdfunding voor zijn bedrijfje in oprichting:

<https://www.voordekunst.nl/projecten/5342-de-houten-veer-houten-speelgoed>

Arne is kleuterleider van beroep.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Romige macaroni met bloemkool

hoofdgerecht voor 2 personen

350 gr bloemkool, macaroni voor 2 pers., 1 theel. bouillonpoeder, 100 gr zachte (geiten)roomkaas of ham, 3/4 dl slagroom, 1/2 theel. oregano, 80 gr geraspte oude kaas

Was de bloemkool en verdeel deze in roosjes.

Kook de macaroni in water met bouillon beetgaar. Kook de bloemkool in een andere pan met water en een snufje zout beetgaar. Snijd de roomkaas of ham in stukjes. Meng de slagroom, oregano en de roomkaas of ham door de macaroni en schep de stukjes bloemkool erdoor. Warm nog even goed door en bestrooi met de geraspte kaas.

Spruitjes in mosterdboter

bijgerecht voor 2 personen

600 gr spruitjes, 30 gr boter, 3 theel. grove mosterd, 2 theel.

Snijd de onderkant van de spruitjes en verwijder losse blaadjes. Kook de spruitjes 10 minuten tot ze beetgaar zijn. Doe boter, mosterd en honing in een steelpan op laag vuur en roer om de boter te laten smelten. Voeg de spruitjes toe en schep om tot alles goed is vermengd en doorgewarmd. Schep ze in een schaal en serveer meteen.

Bron: www.okokorecepten.nl/ kookboek "Specerijen" van Jane Lawson

Avocadosalade met winterpostelein

bijgerecht voor 2 personen

1 avocado, 120 gr winterpostelein, 1 appel, citroensap, 100 gr champignons, 200 gr Parmezaanse kaas aan een stuk, 1 theel. mosterd, 2 eetl. wijnazijn, 3 eetl. olijfolie, 4 eetl. crème fraîche, 1 teentje knoflook, peper, zout

De winterpostelein wassen en laten uitlekken, maak de champignons schoon, snijd ze in plakjes en besprenkel deze met citroensap. Schil de appel, boor het klokhuis eruit, snijd de appel in dunne schijfjes en besprenkel deze met citroensap. Schil de avocado, snijd hem doormidden, verwijder de pit, en snijd het vruchtvlees in dunne schijfjes. Besprenkel de schijfjes met citroensap. Snijd de kaas in grove stukken. Doe de postelein, champignons, appel, avocado en kaas in een schaal en meng dit alles goed door elkaar. Pel het knoflookteentje en pers hem uit. Roer in een kom de olie, azijn, crème fraîche, mosterd, knoflook, zout en peper door elkaar en schep deze dressing vlak voor het serveren door de salade.

Stamppot raapstelen met karnemelk- uinsaus

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, zout, eventueel kruidenzout, 1 bosje raapstelen, 1 ei, 200 gr kaas of brie, peper, 150 gr uien, 100 ml melk, 20 gr bloem, 150 ml karnemelk, 1 eetl. mosterd.

Schil en was de aardappels. Snijd deze in kleine stukken en kook ze gaar in 20 minuten. Verwijder de worteltjes van de raapstelen, was ze, en laat goed uitlekken. Snijd de raapstelen in stukjes. Snijd de kaas in blokjes. Pel de uien en snijd deze in kleine stukjes. Maak de saus: Smelt de boter en fruit de uien hierin, voeg de bloem toe en al roerende de karnemelk. Breng de saus op smaak met mosterd, peper en zout. Giet de aardappels af en stamp ze met wat melk tot een stevige puree. Roer het ei erdoor en maak de puree op smaak met peper, zout en eventueel kruidenzout. Meng de raapstelen en blokjes kaas erdoor en laat de puree door en door heet worden. Serveer de stamppot direct met de karnemelk-uinsaus.

Bron: www.groenespoor.nl

Rijst met courgette, ui en noten

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gr gemengde rijst, 1 laurierblad, 1 ui, 350 gr courgette, een scheut olijfolie, 1 teen knoflook, 1/2 eetl. verse tijm of 1/2 theel. gedroogde tijm, 1/2 theel. oregano, een handvol gepelde walnoten, peper en zout, peterselie

Zet de rijst met water, laurierblad en zout op het vuur. Was de courgette en snijd ze in schijfjes. Snijd de uien in ringen. Pel en snipper de knoflook. Bak courgette, knoflook en ui ongeveer 10 min. in olijfolie. Voeg oregano, tijm, peper, zout en walnoten toe. Schep als de rijst gaar is deze door het groentemengsel. Serveer met vers geknipte peterselie erover.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65

tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen

